

## TROFEOS DA CARREIRA ABSOLUTA MASCULINA

- 1º Clasificado: .....Trofeo
- 2º Clasificado:.....Trofeo
- 3º Clasificado:.....Trofeo

## TROFEOS DA CARREIRA ABSOLUTA FEMININA

- 1ª Clasificada: .....Trofeo
- 2ª Clasificada:.....Trofeo
- 3ª Clasificada:.....Trofeo

## PREMIOS POR CATEGORÍAS ADULT@S

- Primeir@ clasificad@ de cada categoría:.....Trofeo
- Segund@ clasificad@ de cada categoría: .....Medalla
- Terceir@ clasificad@ de cada categoría: .....Medalla

## Premios Especiais da Carreira Absoluta

- Primeiro Clasificado Local Trofeo
- Segundo Clasificado Local Trofeo
- Terceiro Clasificado Local Trofeo

- Primeira Clasificada Local Trofeo
- Segunda Clasificada Local Trofeo
- Terceira Clasificada Local Trofeo

- 1º CLASIFICADO NADO EN GALICIA no paso pola Meta Voante GRAN PREMIO DIARIO **ELPROGRESO** fronte á sede do diario na Rúa Ribadeo (pto km 3,8): UNHA VIAXE PARA DUAS PERSOAS (Según Bases do diario El Progreso)

- Mellora da marca volta á muralla categoría masculina.....TROFEO Gustavo Platas, 11 de decembro de 2005.....06:34

- Mellora da marca volta á muralla categoría feminina: .....TROFEO Nancy Kiprop, 11 de decembro de 2005 .....07:44

**Divina Pastora**

Aseguradora Oficial da Carreira

### TROFEO DIVINA PASTORA

ó atleta máis veteran masculino e a máis veterana feminina da carreira Absoluta.

-1 Lacón doado por LACÓN GALEGO, para ós/ás atletas clasificados/as nos postos 700-900-1100-1300-1500 da clasificación xeral da carreira publicada polo diario **ELPROGRESO** (recollerano nas oficinas da CONCELLERÍA de DEPORTES dentro dos seguintes 20 días despois da súa publicación).



-TARXETA REGALO con 30 € de saldo para canxear por un servizo no Centro de Estética, Bronceado e Fitness **JIMBARÁN**, ( Ronda da Muralla, 59 - Lugo )para todos/as ós/ás atletas inscritos na proba

**Jimbarán**  
CENTRO DE ESTÉTICA, FITNESS Y BRONCEADO



AGASALLO OFICIAL DA CARREIRA E AVITUALLAMENTO PARA TODOS/AS ÓS/ÁS ATLETAS CHEGAD@S Á META, NO LUGAR HABILITADO POLA ORGANIZACIÓN.

**aquaBona**



**Concello de Lugo**  
Concellería de Deportes



F.F.M.



# X CARREIRA POPULAR lugo monumental DOMINGO 18 DECEMBRO 2011

Gran Premio



RAPAZAS/CES 11:00 H  
ADULT@S 12:00 H



### PATROCINAN

**ELPROGRESO**  
www.elprogreso.es



Aseguradora Oficial da Carreira

### INSCRICIÓN LIMITADAS A 1.500 ATLETAS

#### Cuota Inscripción

**Adult@s 3 €**

+ 2 € Aluger Chip para Non Propietarios de Chip Amarelo

#### Peche inscricións

Mércores 14 ás 20:00h vía internet  
14:00 h vía presencial

#### INSCRICIÓN ON LINE 1.300 prazas

Desde o Sábado 2 de Decembro  
www.championchipnorte.com  
www.lugo.es  
www.elprogreso.es

#### INSCRICIÓN PRESENCIAIS 200 prazas

Desde MÉRCORES 7 ata MÉRCORES 14 de Decembro  
Formulario Oficial da Proba +  
Pago da inscrición en metálico de 3 € a entregar na Concellería de Deportes (Piscina Municipal de Frigas) de Luns a Venres de 10:00 a 14:00

### COLABORAN



**Jimbarán**  
CENTRO DE ESTÉTICA, FITNESS Y BRONCEADO

# REGULAMENTO

## CARREIRA ABSOLUTA

A X EDICIÓN DA CARREIRA POPULAR  
LUGO MONUMENTAL REXERASE  
POLO SEGUINTE REGULAMENTO.

## PERCORRIDO

A saída terá lugar no tramo peatonal da Ronda da Muralla fronte o Edificio Administrativo do Concello (Seminario) e discorrerá polo seguinte percorrido cunha distancia aproximada de 10 km:

Saída do Tramo peatonal cara arriba en dirección á Ronda da Muralla-xiro a esquerda rúa do Teatro- Santo Domingo-xiro a esquerda rúa da raiña-paso fronte a liña de meta-xiro a dereita baixando pola rúa da Praza Maior-xiro a esquerda polo círculo das Artes e subida pola peatonal (novo paso pola saída) en dirección á ronda da Muralla discorrendo por ela ata a altura da Porta de Santiago, onde os corredores desviaránse cara á rúa Recatelo, rúa Ribadeo (meta voante El Progreso), rúa Xeral Tella, Praza de Avilés, xiro á esquerda en dirección Avda Rodríguez Mourelo, xiro á dereita cara á avda. Ramón Ferreiro, xiro á esquerda (180º) na glorieta da rúa Mariña Española (âncora), para voltar pola avda. Ramón Ferreiro, rúa Anxo López Pérez, praza da Constitución, ronda da Muralla ata a altura da Porta de Santiago, onde os corredores subirán ao adarve da Muralla pola rampa fronte á Catedral para xirar á esquerda e afrontar unha volta polo adarve da Muralla ata chegar de novo á rampa, onde os corredores baixarán cara á praza Pío XII, rúa Bo Xesús, praza Sta. María, Alférez Provisional, rúa do Colexio dos R.R.P.P. Franciscanos (praza Maior), e chegada á Meta situada á altura da Casa do Concello.

Non estará permitido o acompañamento dos participantes mediante o uso de vehículos de axuda. A non observancia desta norma implicará a inmediata descalificación dos atletas acompañados.

Estableceranse controis de cronometraxe de chip por todo o percorrido co fin de verificar que todos/as os/as atletas percorren a totalidade do circuito. Estes controis rexistrarán tamén os tempos de paso parciais e totais. POR TANTO, É OBRIGATORIO PASAR POR ENRIBA DAS ALFOMBRAS DE CRONOMETRAXE DISPOSTAS Ó LONGO DO PERCORRIDO. Os atletas que non reúnan todos os rexistros serán descalificad@s.

O control da carreira pecharase 1h despois da chegada do primeiro clasificado.

Ao rematar a proba os/as corredores/as, unha vez entregado o CHIP de cronometraxe, poderán acceder á zona reservada para eles onde recollerán o seu avituallamento.

## CATEGORIAS ABSOLUTAS

Estableceranse as seguintes categorías  
Mascullinas e Femininas:

Categoría E -----Nadas/os entre 1990 e 1995  
Categoría F -----Nadas/os entre 1976 e 1989  
Categoría G -----Nadas/os entre 1966 e 1975  
Categoría H -----Nadas/os entre 1956 e 1965  
Categoría I -----Nadas/os entre 1946 e 1955  
Categoría J -----Nadas/os entre 1945 e anteriores

**INSCRICIÓNS : Pago de 3 €**  
**+2€ Aluguer Chip Non Propietarios Chip Amarelo**

A INSCRICIÓN ESTARÁ LIMITADA A 1.500  
ATLETAS ENTRE A CATEGORÍA MASCULINA E FEMININA

Inscripcións **ON-LINE 1300 PRAZAS**  
a partirs do Venres 2 de Decembro ás 20:00 h  
pagamento on-line de 3 € na web de  
[www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com)  
tamén se pode acceder a través de  
[www.lugo.es](http://www.lugo.es)  
[www.elprogreso.es](http://www.elprogreso.es)

Inscripción **PRESENCIAL 200 PRAZAS**  
a partirs do Mércores 07 DE DECEMBRO ás 10:00h  
Formulario Oficial da carreira + Pagamento Inscripción 3€  
na Concillería de Deportes (Piscina Municipal de Frigsa).  
Pódese recoller o folleto de inscrición en:  
-Diario EL PROGRESO (Rúa Ribadeo)  
-Concillería de Deportes (Piscina Mpal Frigsa))  
Pódese descargar en [www.lugo.es](http://www.lugo.es) e en [www.elprogreso.es](http://www.elprogreso.es)

**PECHARASE o MERCORES 14 DE DECEMBRO ás 20:00 h, OU NO MOMENTO NO QUE SE CHEGUE AOS 1.500 ATLETAS INSCRITOS, MOMENTO A PARTIR DO QUE NON SE RECOLLERÁN MÁIS INSCRICIÓNS, PECHÁNDOSE DEFINITIVAMENTE TODA POSIBILIDADE DE INSCRICIÓN.**

**NON SE ACEPTAN INSCRICIÓNS POR TELÉFONO OU FAX**

Para poderse inscribir debora de ser obrigatorio tanto on-line como de xeito presencial cubrir os datos requeridos

**DORSAIS PREFERENTES**  
Marca acreditada igual ou inferior a 00:36:00 en 10 km  
Para solicitar un Dorsal Preferente, será necesario solicitálo expresamente no proceso de inscrición.  
Se deberá de enviar un email á dirección [deportes@concellodelugo.org](mailto:deportes@concellodelugo.org)  
co Asunto : "DORSAL ELITE LUGO MONUMENTAL" indicando :  
Datos Personais - Marca - Proba e Data da mesma

HABILITARÁNSE 3 CAIXÓNS DE SAÍDA EN FUNCIÓN DA COR DO DORSAL ASIGNADO POLA ORGANIZACIÓN.

A ORGANIZACIÓN RESERVARASE O DEREITO DE NON INSCRIBIR Ó ATLETA QUE NON CUBRA CORRECTAMENTE OS DATOS REQUERIDOS E, POLO TANTO, NON DEIXAL@ PARTICIPAR NA CARREIRA.

- O dorsal deberá ser colocado visiblemente na parte dianteira do/a corredor/a, sen poder facer ningunha modificación nel de ningún tipo

- DADO O ESPÍRITO ESTRITAMENTE DEPORTIVO E POPULAR DESTA PROBA NON SE ADMITIRÁN RECLAMACIÓNS. A PARTICIPACIÓN LEVA IMPLÍCITA A ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO DA PROBA

- A comisión organizadora e os seus colaboradores non se fan responsables dos danos morais ou materiais que a si mesmos ou a outras persoas ocasionen os participantes nas carreiras.

- A organización da proba reservarase a facultade de decidir sobre calquera aspecto ou circunstancia non contemplada no presente regulamento.

## ENTREGA DE DORSAIS E CHIPS DE CRONOMETRAXE CHAMPIONCHIP

- Os dorsais e os chips de cronometraxe entregaranse o día anterior da proba (17 de decembro de 2011) na **CARPA DA ORGANIZACIÓN** situada na parte traseira da Casa do Concello na Praza Maior en horario das 17:00 h ás 20:30 h e o día da carreira (18 de decembro de 2011) desde as 09:00 h ata ás 10:30 h dentro da mesma carpa.

## INFORMACIÓN DE INTERESE PARA O ATLETA

- **APARCADOIROS:** os atletas que se despracen en grupo e veñan en autobús disporán dunha zona de estacionamento ubicada na explanada do Pavillón Municipal (rúa Santiago).

- **GARDARROUPA:** Os atletas que queiran poderán dispoñer do servizo de gardarroupa.

- **DUCHAS:** os atletas unha vez rematada a carreira terán á súa disposición ás duchas das Pistas de Atletismo da Cidade Cultural (Parque Rosalía de Castro)

## -INFORMACIÓN E RESULTADOS:

Publicación no diario **ELPROGRESO** e na súa paxina web [www.elprogreso.es](http://www.elprogreso.es)

Na paxina web oficial da carreira [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com)



## CARREIRA Rapaces/zas

### 2ª PROBA PUNTUABLE DO CIRCUITO



Catg Mini (06-07)- 11:00 h..... 300 mt  
Saída Ronda peatonal cara abaixo - xiro dereita por Bispo Aguirre cara á Praza Maior con xiro a dereita e subida pola recta de meta.  
Os/as corredores/as correrán sos ,non poderán ser acompañados

Catg. A(03/04/05)-11:10 h..... 700 mt  
Saída Ronda peatonal cara arriba-xiro dereita Rúa Anxo López Pérez- e xiro a dereita por Rúa Vilalba cara a Praza Maior con xiro a dereita e subida pola recta de meta.  
Os/as corredores/as correrán sos ,non poderán ser acompañados

Catg. B (00/01/02)-11:20 h..... 1200 mt  
Saída Ronda peatonal cara arriba-xiro a dereita Rúa Anxo López Pérez-seguen por Rodríguez Mourelo-volta con xiro a dereita Praza de Avilés-Rodríguez Mourelo-xiro esquerda Rúa Vilalba cara á Praza maior-xiro dereita recta de meta.

Catg. C e D (98/99) (96/97)-11.30 h..... 1.700 mt  
Saída Ronda peatonal cara arriba-xiro a dereita Rúa Anxo López Pérez-seguen por Rodríguez Mourelo-Dtor Portela-volta con xiro a dereita final de Dtor Portela-Rodríguez Mourelo-xiro esquerda Rúa Vilalba cara á Praza Maior -xiro dereita recta de meta.

## Premios

- 1º Trofeo para @primeir@ de cada categoría.
- 2º Medalla para @segund@ de cada categoría.
- 3º Medalla para @terceir@ de cada categoría.

AGASALLO OFICIAL DA PROBA E AVITUALLAMENTO FINAL PARA TODOS/AS AQUELES/AS CORREDORES/AS CHEGADOS/AS Á META.

4.O control da carreira pecharase aos 20 minutos da chegada do/da primeiro/a corredor/a

"SERÁ NECESARIO XUSTIFICAR A IDADE DOS PARTICIPANTES PARA A RECOLLIDA DOS PREMIOS".

5. A RECOLLIDA DE DORSAIS NOVAS INSCRICIÓNS: será nas mesmas datas e lugar que na carreira absoluta (sábado 17 de decembro na carpa da organización situada na parte traseira da Casa do Concello na praza Maior en horario das 17:00 ás 20:30 h) e o día da carreira das 09:00 ás 10:30 h na mesma carpa.

OS PARTICIPANTES NESTA CARREIRA NON LEVARÁN O CHIP DE CRONOMETRAXE

As rapaces e rapaces participantes no circuito LARSA Corre con Nós 2011-2012 xa figurarán como preinscritos participando nesta carreira co seu dorsal do

# ELPROGRESO